

老子“致虚极，守静笃”的精神升华术*

谢 清 果

提 要：老子的精神升华术的基本价值取向是“为腹不为目”，基本做法是“涤除玄鉴”，基本要领是“归根曰静”，基本指向是“观复”，最终实现“复命”的正果。

谢清果，哲学博士，厦门大学新闻传播学院、宗教学研究所副教授，厦门市道教协会副会长。

主题词：老子 致虚极 守静笃 精神升华

老子的精神养生智慧体现在一个“守”字上。《道德经》第5章有言：“多言数穷，不如守中。”这里的“中”，可从多个层面理解。其一，中，中央、中间之意，即行中庸之道，凡事不走极端，养生更要“中和”；其二，中，正也。端正，可堪标准。要求行事要走正道，把持自己的主心骨，不丧失原则立场。对养生而言，那些养生的禁忌，严格遵守，丝毫不含糊。其三，中，心也。守中，即守心。守之意包括控制与调节，为道之人不仅要控制即收发自己的情绪，而且要调节自己的情感，善于运用各种方法来和顺自己的思绪。其四，中，身也。身之中为我之腹，即下丹田，是生命的根柢^①。守中是养生的要诀。静不是不动，而是动皆能合道。从根本上讲，守中即为守道。因此宋常星说：“修性命之道，岂可不守中乎？眼若不多视，其魂在肝；鼻若不多闻，其魄在肺；口若不多言，其神在心；耳若不多听，其精在肾；身若不多动，其意在脾。五神既能守中，五气自然朝元，其精自然化气，其气自然化神，其神自然还虚矣。《道书全集》有云：‘神不外游精不泄，气不耗散别无诀，若能四象入中宫，不怕灵丹不自结。’是知修行以守中为妙，天地以虚中为妙，其理一矣。”眼鼻口耳身能守中，不过分使用，那么人的精气神就能安定，自然可以成丹。《道德经》第16章曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命；复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。”何谓虚，何谓静？魏源曰：“虚者，无欲也，无欲则静，盖

外物不入，则内心不出也。”^②高明先生指出：“‘虚’者无欲，‘静’者我为，此乃道家最基本的修养。”^③本章集中说明了生命运动的常态当是虚静，不遵行这个常态，行动就招致凶险。“致”与“守”都表明良好的精神状态需要长期的修炼，具体说来就是让日常的精神活动不断升华，即为道日损之意，让自己的机伪狡诈之心智，包括自见、自是、自矜、自伐、自贵的世俗心态在道海中消融，做到心虚，胸中无成见、偏见、妄见；守静则是巩固致虚的成果，把每一次向道的进步都作为千里之行的一步。虚则静，因虚而静，不虚则不静。宋常星曰：“专一不二曰守，寂然不动曰静，虚一浑厚，静而至静曰笃。”如果说“致”与“守”是过程，那么“极”与“笃”便是目标，这种状态诚如范应元所言：“致虚、守静，非谓绝物离人也。万物无足以扰吾本心者，此真所谓虚极、静笃也。”此种境界有类于佛教的涅槃，贪嗔痴永尽。当然不能执着于“守”与“致”，否则，“为者败之，执者失之”（第29章）。苏辙曾说过：“致虚不极，而有不忘记也；守静不笃，则动未忘也。丘山虽去，而微尘未尽，未为极与笃也。盖致虚存虚，犹未离有；守静在静，其陷于动；而况其它乎？不极不笃，而责虚静之用，难矣！”

一、“虚极静笃”的要义之一在于“为腹不为目”

老子在列举了对人身心可能造成伤害的几种情况（“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行

妨”)后，得出一个结论：“是以圣人为腹而不为目，故去彼取此。”(第12章)圣人所以为圣人，在于他注重精神内守，不轻易外泄自己的精神。“腹”从基本义来看，指的是肚子。衍申而言，即内在，更具体地说指人体的精气神。“目”基本义是眼睛，而衍申开来指的是外在，即社会上的一切诱惑，美味佳肴、名利地位等。无论是感官的享受，还是精神的渲泄，终究伤害自己的身心，或目盲，或耳聋，或口爽，或心狂，或行妨，不一而足，因此，圣人治世，包括治身，以“为腹不为目”为圭臬，明确取舍。《素问·上古天真论》中就曾生动地刻画出世人反其道而行之的情景：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”老子内守精神的养生思想，为后世医家所继承发扬。东汉著名医家张仲景在《伤寒论序》中就曾批评了那些“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，唯名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内”的人。晋代道医葛洪亦主张养生当“含醇守朴，无欲无忧”。唐代道医孙思邈则极力倡导“少欲”，认为“多欲则智昏”、“纵情恣欲”，“皆损寿命”。老子启发世人在生活上要“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，粗茶淡饭，以淡为甘；服饰以得体舒适为度；居处以安静安定为要；社会活动以快乐为上，总之，恬淡清心，节制嗜欲。这样才会“真气从之，精神内守，病安从来”^④。老子精神内守思想亦为道教学者所推崇，尤其是被注重性命双修、含养内丹的高道所服膺。唐代高道司马承祯曰：“知生之有分，不务分之所无，……蔬食蔽衣，足延性命，岂待酒食罗绮，然后为生哉！……财有害气，积则伤人，虽少犹累，而况多乎。”他告诫道门中人生命对食物的需要是一定的，过多的追求会伤人。其实这正是从思想上要求充分认识到“节量饮食”的重要性。对于这一点王弼说得清楚：“为腹者以物养己，为目者以物役己。”可见“为腹不为目”其实强调的是道门的一种生活态度和方式，自己当自己灵魂的主人，充分利用外物以养生；而那种贪图享受者则为外物所役使，魂牵梦绕没有真正的自由与安宁。有民谣说得形象：

终日奔波只为饥，才得饱来便思衣。衣食两般俱丰足，房中又少美貌妻。娶下娇妻并美妾，出入无轿少马骑。骡马成群轿已

备，恨无田地少根基。买得良田千万顷，叹无官职被人欺。七品五品犹嫌小，四品三品仍觉低。一品当朝为宰相，又想君王做一时。心满意足为天下，更望万世无死期。种种妄想无止息，一棺长盖抱恨归。

二、“虚极静笃”的要义之二在于“涤除玄鉴”

上文已言虚与静的实现是个过程，这个过程的重要活动便是洗涤自我的心灵。老子在第10章提出“涤除玄览，能无疵乎”。高亨先生认为：“洗垢之谓涤，去尘之谓除。《说文》：‘疵，病也。’人心中之欲如镜上之尘垢，亦即心病也。故曰：‘涤除玄鉴，能无疵乎！’意在去欲也。”^⑤心如明镜，易于蒙尘。镜要明当除尘，心要明当洗心。洗心在于清除欲念和妄见，回归内心的清明澄静。此时之心方可观道。“见道就是对于道的体验，对于道的体验就是一种最高的精神境界。”^⑥道无形无名，无色无味无声，那么体验她的方式只有直觉。张岱年先生就指出：“老子讲‘为道’，于是创立一种直觉法，不重经验而主直觉冥会宇宙本根。‘玄览’即是一种直觉。”^⑦养生之究意在于与道合同，而与道合同首先在于明道，见道，体道，悟道，证道，合道。其中不二法门在于心灵的虚静。人体进入虚静之状态，易于感通大道，体会其中玄妙之境。庄子云：“圣人之心，静乎天地之鉴，万物之镜也。”圣人清明之心可鉴天地万物，实现明白四达的智慧境界。河上公亦言：“当洗其心使洁静也。心居玄冥之处，览知万事，故谓之玄览也。”心在洁静中能够释放出巨大的智慧能量。在老子视域中，养生不仅是护生，更是通达大道的必由之路，未有不懂养生而悟大道者。

三、“虚极静笃”的要义之三在于“归根曰静”

老子在第16章中提出了养静的原则：“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。”这个原则的关键所在是“归根”。那么根是什么呢？从意象上看，以植物的生长茂盛全在其“根”以明人的生命力也有其“根”，这个“根”当是精气神。养生当培植自我的精气神，抓住了这个根本，生命才有充足的能源动力。而做到“归根”却是要依靠“静”，静可蓄精养气，才能使在“动”中耗费的精气神得以恢复，是谓“复命”。能够时

时让生命活动得到恢复,是人永葆青春的要诀(“常”)所在,懂得如何来生活的人是明白人,明白养生之道的人。相反,不知道尊重生命自身的规律,不呵护身体精气神的平衡,耗损过多,如长期熬夜、饮食过饱或过饥等等,都会有害生命质量。宋代黄茂材在《老子解》中解释说:“夫物芸芸,各归其根,穷理也。归根曰静,尽性也。静曰复命,至于命也。”^⑧在茂材看来,根正是万物内在的规则——“常”,归于根当遵其“常”,是谓“穷理”,亦“知常”。“知常”后“用常”,即“归根”,是谓“静”。“静”者清也,不扰动,这是合乎事物的本性,使事物本性得以以最理想的方式舒展;如此一来,“命”就显示出其活动,是谓“复命”。

从更深一点讲,“根”在老子视域中可以视为“道”的意象。老子说:“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根。绵绵若存,用之不勤。”(第6章)车戟解释说:“‘谷神’,是‘道’的写状;‘不死’,就道的永恒性说。‘谷神不死’,是指‘常道’。”常道是一切万物的总根源。道具有化生万物和养育万物的能力,而且这种能力如同雌性的生殖器一样,虚无中生妙有,此种能力是没有穷尽的。不过,姜守诚先生认为:“其实就是以腹空喻‘谷’,以元气拟‘神’。如此,‘谷神不死,是谓玄牝’之句就是说:养生之人擅以胎息、导引之术培养先天元气,使人的后天体质得到改善,呈现精满、气足、神旺之象。‘玄牝之门,是谓天地根’之句则意在强调丹田对于人体养生的作用。丹田作为人体的生命法门,是沟通个体与天地的重要渠道。‘绵绵若存,用之不勤’之句描述了从丹田发出的元气呈现出连绵不绝的状态。”^⑨

“归根”之意有类于“贵食母”(第20章),在养生活的价值取向上始终向道复归,这样才能从道中汲取不竭的动力。老子强调养生当“用其光,复归其明,无遗身殃。是为习常。”(第52章)身体要没有病患,就得注意保护身体的“光”与“明”。吴澄认为:“水镜能照物谓之‘光’,光之体谓之‘明’。用其照外之光,回光照内,复返而归藏于其内体之明也。”这种做法从修行上讲,就是内观,将自己的心意回收,减少精气神的外耗,用以培植体内金丹,金丹成而通体透明。萧天石先生所言极是:“修自心自性之神光,首在由‘虚极静笃’下手,及至于‘精

一定极’之境,不但‘寂然不动’,且亦‘洞然虚灵’。当此际自然神光独耀,与道合明,普照天地万物而不遗矣。此乃学人为道之功用,尽心尽性做功夫者,及其积力之久,一旦豁然贯通,浑然大化,便可自得体验。”

老子有着强调“根”意识的情怀。他提出“深根固柢,长生久视之道”(第59章),明确指出,养生实现健康长寿,不仅生命长度,而且生命的广度和深度都要拓展,这就如同参天大树一样,根深且广又固,自然叶茂。他还将“根”的观念渗透到日常行为中去,要求做到“重为轻根,静为躁君”(第26章)。人体“头重脚轻”(中医称为“上实下虚”)是一种病态。韩非子解释说:“制在己曰重,重则能使轻。”否则,“轻则失本^⑩,躁则失君”(第26章)。“重”的作用在于能够持静。“夫重则静,轻则躁”^⑪。重处下,轻处上。而“高以下为基”(第39章),轻必以重为本。可见,老子强调的“处下”法则乃是天道使然,非故意为之。因为人道当法天道。

四、“虚极静笃”的要义之四当“观复”

“观”与“复”都是老子养生思想的重要概念。静总跟“欲”相关联。老子在第1章中便强调:“故常无欲,以观其妙。常有欲,以观其徼。此两者同出而异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门。”这是从为道的方法论上强调了有欲以观与无欲以观的两种“观”的方式,这种为道之“观”可以观妙,可以观徼,进而进入玄玄之妙门。善为道者未有不是善“观”者。“观”在养生实践中可以说是生死存亡的妙窍所在。黄友敬先生认为:“无欲观妙,属于性功,是明心见性之后,‘感而遂通’,以之探索宇宙万物之奥妙;有欲观徼,属于命功,是虚极静笃之际,……归根复命,达到深根固柢,长生久视。”^⑫这里需要说明的是,历代对这句的句读有争议,古代的王安石、苏辙,近代的高亨、陈鼓应等人赞成句读在有与无之后,即“常无,欲以观其妙。常有,欲以观其徼”。但帛书《老子》则在“欲”后有个“也”字,可见当在“欲”后句读为好。董思靖在《道德真经集解》中注此句曰:“此言圣人体道在己,乃寂然不动,所存者神之时,即此可见道体之至微至妙者也。……盖无欲为静,体之常也。有欲为动,用之行也。……此感而应之时也,于此可观妙道之用矣。”^⑬无欲与有欲是体道

的两种状态。无欲是在静中体察“真常妙本”；有欲则是在动中观察道之与我的感通作用。当然第1章中的“观”与“观复”之“观”一样都是“涤除玄览”观，是精神的洞察与感通，非观察花开花谢之“观”。当万物一并发动，“我”处于其中，当冷静以观其复归之所在。陈景元认为：“盖万物之并动，作者未有不始于寂然，而发于无形，生于和气，而应于变化，及观其复也，尽反于杳冥，而归于无朕，以全其形真也。”意思是说，观万物之动，其实是要把握万物于其静时的状态，此时方是万物并动之源。于养生修行而言，这个“复”所在即是“杳冥”、“无朕”之道，如此可保全自身之全真。景元引严君平的话说，天地反覆，才能天长地久；飞鸟归巢，方能高翔；猛兽停止，方能跳远；龙蛇蛰伏，方能活跃；草木枯萎落叶，方能再发青。就养生而言，“化复则神明得位，与虚无通，魂休魄息，各得所安，志宁气顺，血脉和平，此皆暂尔复静，犹能精神，况久归于至道乎”^⑩。万物并作，我自岿然不动，精神在位，与道感通，三魂七魄得以安息，自然精神安祥，血气平顺，如此方能见道。此为内观。老子亦提到外观，即“以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下”（第54章）。好学之人无常师，不断向治身、家、乡、国、天下中的杰出者学习。老子在第27章中劝导世人曰：“善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。”善与不善可在“观”中明白，以指导自身行为的趋避。因此，养生之道无常法，法因人而异，不可执着。因此，当在观他人与观自身的过程中把握自身特有规律，从而把握养生的主动权。而不是一味听从于医生或养生家的指导，自己就可以成为自己的医生。萧天石深明老子“以道观之”之要妙，曾阐述到：“观的立场是参与者；观的方法是从实际出发，同类相比；观的手段与工具，是经过知常修真的‘玄鉴’；观的标准是天之道，道法自然；观的要求同是‘观微’、‘观妙’，而以‘观复’为根本。‘玄鉴’以观，不能心中有私欲蒙蔽，有‘知见’障碍。唯有‘无疵’，才能‘玄鉴’。观字的作用玄妙深远，善为道者，未有不是善观者。”

“复”从宏观讲，是宇宙万物运动的总规律，即循环往复。老子称“独立不改，周行而不殆”（第25章），周行即是“复”之意。而且，第40

章亦言：“反者，道之动”，反内含“返”之意，即不断向本根复归；反，亦有相反意，即“大曰逝，逝曰远，远曰反”（第25章）。逝与远有“反向”之意，而最终还是“反”（返）回本源。道生万物又内在于万物，自然万物也遵守这一法则，人也不例外。因此，人的养生活动，必当注意“用其光，复归其明”。

因此，观与复相辅为用，观是在精神上把握“复”的动向；“复”则是“观”的最后落实。这样才做到归根与复命，使养生实践常态化。

综上所述，老子的精神升华术的基本价值取向是“为腹不为目”，基本做法是“涤除玄鉴”，基本要领是“归根曰静”，基本指向是“观复”，最终实现“复命”的正果。

（责任编辑：首之）

* 国家社会科学基金特别委托项目“百年道教研究与创新工程”（批准号：09@ZH011）；中央高校基本科研业务费专项资金资助课题“道家传播学的理论建构”（编号：2010211089）的阶段性成果。

- ① 参阅黄友敬：《老子传真》，福州：海峡文艺出版社，1998年，第40～41页。
- ② 魏源：《老子本义》，上海：上海书店，1987年，第12页。
- ③ 高明：《帛书老子校注》，北京：中华书局，1996年，第299页。
- ④ 《黄帝内经素问》，北京：人民卫生出版社，1963年，第3页。
- ⑤ 高亨：《老子正诂》，上海：上海古籍出版社，1956年，第24页。
- ⑥ 冯友兰：《中国哲学史新编》第2册，北京：人民出版社，1984年，第55～56页。
- ⑦ 张岱年：《中国哲学大纲》，北京：中国社会科学出版社，1982年，第531页。
- ⑧ 严灵峰：《老子宋代残丛》，台北：台湾学生书局，1979年，第154页。
- ⑨ 姜守诚：《“返朴归真”——老子《道德经》的养生学解读》，《周口师范学院学报》2006年第1期，第79页。
- ⑩ 《永乐大典》作“轻则失根”。本亦是根之意，为与上文相应，当以“根”为佳。
- ⑪ 强思齐：《道德真经玄德纂疏》，《中华道藏》第10册，北京：华夏出版社，2004年，第67页。
- ⑫ 黄友敬：《老子传真》，第8～9页。
- ⑬ 董思靖：《道德真经集解》，《中华道藏》第11册，第278页。
- ⑭ 陈景元：《道德真经藏室纂微篇》，《中华道藏》第11册，第423～424页。